

Số: 43/TTYT-YTCC
V/v tuyên truyền phòng chống sốc nhiệt tại
các trường học trên địa bàn quận

Hà Nội, ngày 25 tháng 5 năm 2020

Kính gửi: Các cơ sở giáo dục trên địa bàn quận Long Biên

Trước tình hình nắng nóng đang xảy ra trên địa bàn Hà Nội. Ảnh hưởng đến sức khỏe học sinh và cán bộ giáo viên nhà trường. Trung tâm Y tế quận Long Biên kính đề nghị các đơn vị chủ động tuyên truyền đến cán bộ giáo viên và học sinh các kiến thức và xử trí khi có các trường hợp sốc nhiệt xảy ra như sau:

1. Định nghĩa sốc nhiệt?

Sốc nhiệt là tình trạng thay đổi nhiệt độ quá nhanh đến từ bên ngoài cho tới cơ thể khiến thân nhiệt tăng nhanh, da nóng, không có mồ hôi và khô mạch đập nhanh, khó thở cũng như có thể gây ảo giác khi ảnh hưởng tới thần kinh và nghiêm trọng hơn là tử vong. Sốc nhiệt xảy ra khi cơ thể thay đổi nhiệt độ đột ngột khiến thân nhiệt bên trong chưa kịp thích nghi, dẫn đến sốc nhiệt.

2. Sốc nhiệt nguy hiểm như thế nào?

Sốc nhiệt là một triệu chứng vô cùng nguy hiểm nếu không được cấp cứu kịp thời. Người bị sốc nhiệt nhẹ thường sẽ bị chóng mặt, buồn nôn, đau đầu, cảm lạnh, viêm họng..., nặng hơn thì mắc các bệnh về đường hô hấp, bệnh về da và dị ứng. Nghiêm trọng nhất là người bị sốc nhiệt có thể bị ngộp thở, ngất xỉu, đột quy, thậm chí là tử vong.

3. Các biện pháp phòng ngừa bị sốc nhiệt:

3.1. Không để nhiệt độ điều hòa quá thấp

Nhiều người có thói quen để điều hòa ở nhiệt độ thấp dưới 20 độ C để nhanh chóng xua tan cái nóng. Tuy nhiên, khi mà nhiệt độ ngoài trời và nhiệt độ trong phòng điều hòa chênh lệch quá lớn thì nguy cơ bị sốc nhiệt càng cao. Theo các chuyên gia cho biết, nhiệt độ ngoài trời – nhiệt độ trong phòng điều hòa chỉ nên chênh lệch khoảng 7 độ là an toàn. Tốt hơn hết, bạn chỉ nên duy trì nhiệt độ phòng ở mức 25 – 28 độ C, đây là mức nhiệt độ lý tưởng giúp bạn không gặp nhiều nguy cơ về sức khỏe. Nếu cảm thấy vẫn chưa đủ mát, bạn có thể kết hợp thêm với các thiết bị khác như quạt điện, quạt hơi nước... thay vì giảm nhiệt độ xuống thấp.

3.2. Không ngồi trong điều hòa quá lâu

Dùng điều hòa nhiệt độ quá lâu có thể khiến da bị khô, làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh dị ứng, bệnh đường hô hấp, nhất là khi điều hòa không được vệ sinh định kỳ.



Tốt nhất bạn không nên sử dụng điều hòa liên tục quá 8 tiếng. Sau khoảng thời gian này, tắt thiết bị một vài tiếng trước khi sử dụng lại, mở cửa để giữ cho phòng thông thoáng, tránh tích tụ khí CO₂ và các vi khuẩn trong không khí.

3.3 Bật quạt thông gió khi sử dụng điều hòa

Nếu phòng học không có lỗ thông gió, quạt thông khí thì bầu không khí lạnh trong phòng rất dễ bị nhiễm khuẩn, tích tụ nhiều CO₂ nếu không khí trong phòng không được làm mới. Do đó, nên lắp quạt thông gió cho phòng học để vừa có không khí tươi mới vào phòng và vừa không phải mở cửa phòng.

3.4. Hạn chế học sinh ra ngoài sân trường khi trời nắng

Sau khi ở ngoài trời nắng nóng hoặc mới tập luyện thể thao, học sinh nên ở phòng ngoài một thời gian để nhiệt độ cơ thể trở lại bình thường trước khi vô phòng lạnh. Nếu bước vào phòng lạnh đột ngột, cơ thể chúng ta chưa kịp thích nghi nên rất dễ bị cảm lạnh.

3.5. Vệ sinh, bảo trì máy lạnh định kỳ

Vệ sinh và bảo trì điều hòa không khí định kỳ để giúp điều hòa loại bỏ vi khuẩn tích tụ lâu ngày, làm sạch bầu không khí cũng là cách phòng tránh sốc nhiệt.

3.6. Trước khi đi ra ngoài nên tăng nhiệt độ điều hòa

Một lưu ý cuối cùng để tránh hiện tượng sốc nhiệt chính là; tắt hoặc tăng nhiệt độ điều hòa trước khi ra khỏi phòng. Như vậy sẽ làm cho cơ thể thích nghi với nhiệt độ lên cao dần dần và không bị sốc nhiệt. Còn nếu cơ thể bị đột ngột chuyển từ nhiệt độ thấp sang nhiệt độ cao; sẽ xảy ra hiện tượng sốc nhiệt.

4. Xứ trí khi cán bộ giáo viên, học sinh mắc sốc nhiệt

- Đưa vào phòng y tế, kiểm tra thân nhiệt, cho uống nước mát và chườm mát khi nhiệt độ > 38.5⁰C.

- Hạn chế người vào phòng y tế để theo dõi thân nhiệt và đảm bảo thông khí tốt, nhiệt độ phòng không quá lạnh (trung bình 25-28⁰C).

- Nếu bệnh nhân không cải thiện cần gọi TYT phường hoặc cấp cứu 115 để được hỗ trợ.

Trên đây là các nội dung tuyên truyền về phòng chống sốc nhiệt tại trường học. Yêu cầu các đơn vị nghiêm túc thực hiện.

Nơi nhận: 

- Như trên; (để thực hiện)
- TTKSBTTP Hà Nội (để bc);
- UBND quận (để b/c)
- Lưu: VT.

KT GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC

TRUNG TÂM
Y TẾ
QUẬN
LONG BIÊN
Nguyễn Minh Quốc

